



BIPHYS

Tanja Kvarits

(2-jährig)

8. Themenkörbe

1. Leistungsdiagnostik – Grundlagen der Trainingslehre
2. Physiologische Voraussetzungen/Anpassungen bzw. Training der konditionellen Fähigkeit Ausdauer
3. Physiologische Voraussetzungen/Anpassungen bzw. Training der konditionellen Fähigkeit Kraft
4. Physiologische Voraussetzung/Anpassungen bzw. Training: konditionellen Fähigkeit Beweglichkeit
5. Physiologische Voraussetzung/Anpassungen bzw. Training der konditionellen Fähigkeit Koordination und Gleichgewicht
6. Physiologische Voraussetzung/Anpassung bzw. Training der konditionellen Fähigkeit Schnelligkeit
7. Ernährung – Energiebereitstellung – Substitution – Doping
8. Sport und Gesundheit